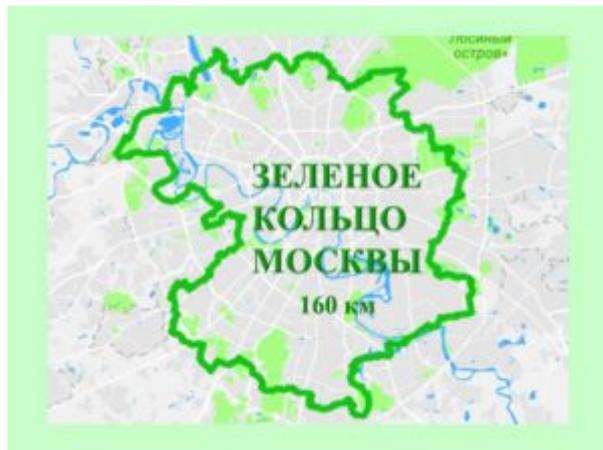


# Участники «Московского долголетия» отправились по Зеленому кольцу

Ходоки, или, ласково, нордики, – так называют себя пенсионеры, регулярно занимающиеся скандинавской ходьбой в рамках проекта «Московское долголетие». Забыв про костыли и болячки, гуляя с палочками по паркам, они ставят собственные рекорды по ходьбе – 5, 7, 10 и даже 20 километров даются им как стометровка. На сей раз они



затеяли пройтись за год по Зеленому кольцу. 147 человек уже успешно финишировали на первых 7 километрах.

Напомню, Зеленое кольцо Москвы – это 160 километров парков и зеленых зон столицы, где почти нет переходов по городским улицам. Весь маршрут участники похода разбили на 24 отрезка. И вот на улице минус шесть, идет снег, а ходоки с палками пришли в Ботанический сад, чтобы взять старт. Многим за 75, поэтому тренер и руководитель департамента развития Русской национальной Ассоциации скандинавской ходьбы Александр Мамонтов начинает с 15-минутной разминки. А дальше кто командой по три-четыре человека, кто в одиночку, двинулись за Александром Советовым, автором маршрута. В столичных садах и парках он знает все тропки и, перед тем как вести группу, заранее проверяет их – вдруг где дерево упало, или перекопали дорогу, сетку поставили. Так миновали по заметенным снегом дорожкам «Сад Будущего», Леоновскую церковь, парк спорта «Яуза». Остановились сфотографироваться у оригинальных памятников – Дворовому капитану и корявого, собранного из металлолома памятника Ростокинскому дворнику. Дальше поднялись на Ростокинский акведук, который проходит над долиной реки Яузы и построен еще в 1783-1784 годах. И напрямик вошли

в Национальный парк Лосиный остров.

– Погода прекрасная, от домашних проблем не осталось и следа, – делится с «РГ» 65-летняя Валентина Яковлева. Признается, что без коротких походов уже не представляет жизни. Но ходить может только по выходным, в будни надо делать уроки с маленькой внучкой.

– Это не соревнование на время, а прогулка, которая приносит удовольствие, – рассказывает еще один из ходоков, 70-летний Евгений Дмитриевич Березин. Он трижды в неделю занимается со сверстниками в парке «Сад будущего»: «Я давно понял, что с годами мышцы слабеют, кровообращение нарушается, начинают давать о себе знать разные болячки. Нет, спорт бросать нельзя. С марта он стал участником проекта «Московское долголетие». На вопрос, как готовился к походу, отмахнулся: «Никакой аптечки, теплая одежда, шапка, перчатки – и вперед».

60-летняя Наталья Терентьева палки взяла в руки месяц назад. «Когда выходила гулять с собакой, наблюдала, как в Гончаровском парке занимается группа. Захотелось присоединиться. Очень люблю ходить – бывало, с собакой пройдем и Тимирязевский, и Останкинский парк, ВДНХ и Ботанический сад», – вспоминает она. А вот и конечный пункт – МЦК «Белокаменная». Многие достали мобильники, в программе «Здоровье» посмотреть количество пройденных шагов и расстояние. Получилось 7 километров, почти 13 тысяч шагов за 2,5 часа. Отличный результат! На каждый следующий отрезок Зеленого кольца участники похода будут выходить через воскресенье. Таким образом, все кольцо преодолеют к концу следующего года.